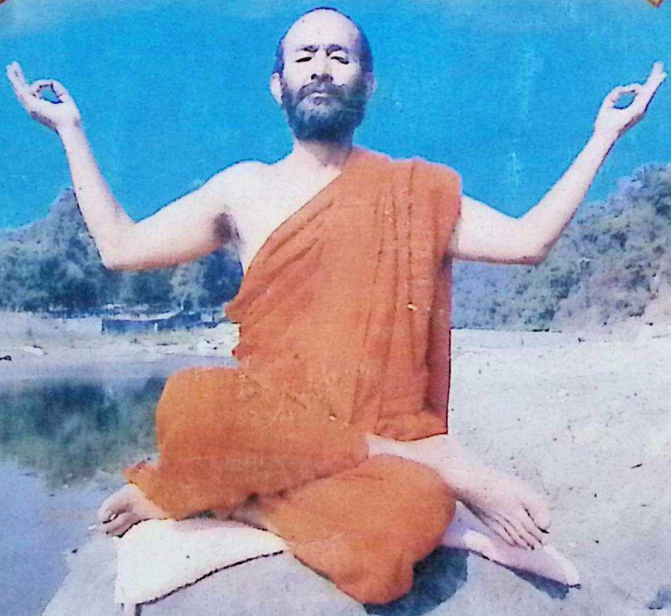
ॐ

सर्वमूलं चरित्रम्

卐

शान्तिका लागि ध्यान

(विश्व शान्ति महाअभियान)



स्वामी कल्याण मित्र

प्रकाशकीय

स्वामी कल्याण मित्रजीद्वारा लेखित यो *'शान्तिको लागि ध्यान'* भन्ने पुस्तिका निश्चित रूपमा मानव जीवनका लागि लाभप्रदर र कल्याणकारी सिद्ध हुने छ भने कुरामा कुनै शंका छैन्। वहाँको ठूलो तपस्यापूर्ण जीवनबाट फलेको यो अमृतको फल हो, जसलाई चाखेर मानवले आफ्नो जीवनलाई शान्ति, आनन्द र उत्साहपूर्ण बनाउँन सक्छ।

यो पुस्तिका हामीलाई प्रकाशन गर्ने सुअवसर दिनु भएकोमा योगीराज स्वामी कल्याण मित्र महाराजजी प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। किराँतेश्वर महादेवले वहाँको सम्पूर्ण सदीक्षा पूरा गरिदिउन्, वहाँको अध्यात्म साधना पूर्ण होओस् भन्दै धुनषकोटिधाम समितिको तर्फबाट म वहाँलाई शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

भक्त वहादुर पौडेल
अध्यक्ष
किराँतेश्वर महादेव, धनुषकोटि धाम
सेवा समिति
सुरुङ्गा-८, झापा

पुस्तकको नाम : *शान्तिका लागि ध्यान*
लेखक : स्वामी कल्याण मित्र
प्रकाशक : धुनषकोटि धाम, सुरुङ्गा-८, झापा
प्रकाशन साल : २०६८
सर्वाधिकार : लेखकमा
प्रकाशित संख्या : २०००
कम्प्युटर टाइपिङ्ग : वि.के. श्रेष्ठ (देवी टाइप इन्स्टिच्युट, काठमाडौं)
आवरण परिकल्पना : लेखक
कम्प्युटर ग्राफिक्स : मैनाली डेस्कटप सुरुङ्गा, झापा
मुद्रण : जनता अफसेट प्रिन्टिङ्ग प्रेस, सुरुङ्गा, झापा
फोन : ०२३-५५०१५०, ५५०८९५
९८१४९०९३९९, ९७४२६ ०३२७०

सहयोग रु. ५०।-

दुई शब्द

जतासुकै अशान्त, कोलहलपूर्ण, तनावले ग्रस्त र अस्तव्यस्त जनजीवनमा यस सानो प्रयासले शान्तिको सुवास र शितलताको आभास दिलाउँन सके नै यो लेखकलाई सन्तोष हुने छ।

यो पुस्तिकाको रूप सानो भएता पनि यसको मर्म धेरै गहिरो छ। जो सुकै पनि पाठक, जो गहिराईमा डुब्न चाहन्छ उसका लागि यो चाहनाको विषय हुनसक्छ। यो पुस्तिका प्रयोगात्मक छ मात्र पढेर पुग्दैन। यसलाई जीवनमा उतार्न सक्यो भने निश्चित रूपमा यसले तपाईंको जीवनमा आमूल परिवर्तन (क्रान्ति) ल्याउन सक्छ। तपाईंभित्र बुद्धत्व जाग्न सक्छ, तेस्रो नेत्र खुल्न सक्छ। तपाईंलाई एक प्रकारको नयाँ जीवन प्राप्त हुनसक्छ, जो साँचिकै सत्यं, शिवं, सुन्दरं बन्न सक्छ। शान्ति, आनन्द र प्रेमपूर्ण हुन सक्छ। तबमात्र यो पुस्तिकाले सार्थकता पाउँने छ भन्ने आशा यो लेखकलाई लागेको छ।

स्वामी कल्याण मित्र

स्वामी कल्याण मित्र
धनुषकोटि धाम
सुरुङ्गा-८, झापा
मो. ९७४९५१३८६८

विषय-क्रम

क्रम	शीर्षक	पाना नं.
१.	शान्तिका लागि ध्यान	१
२.	ध्यान किन गर्ने ।	४
३.	शान्तिका लागि ध्यान क्रान्ति	५
४.	ध्यान कसरी गर्ने	६
५.	ध्यान गर्ने सही, सरल एवं वैज्ञानिक तरिका	६
	क) ॐकार दर्शन ध्यान	६
	ख) जीवन दर्शन ध्यान	९
	ग) शुन्य निराकार ध्यान	११
	घ) लययोग ध्यान	१२
	ङ) साक्षी ध्यान	१३
	च) क्रियायोग ध्यान	१६
	छ) विपश्यना ध्यान	२२
	ज) मृत्यु ध्यान	२६
६.	आहारा विज्ञान	२९
७.	मानिस ईश्वरका रूप हुन्	३५
८.	धनुषकोटि धाम : एक सङ्क्षिप्त परिचय	४४

ॐ

सर्वमूलं चरित्रम्

शान्तिका लागि ध्यान

मानव जीवनलाई सुख, शान्ति, आनन्द र मुक्ति वनाउने एक मात्र साधन हो ध्यान। ध्यान विना ज्ञान हुँदैन। ज्ञान विना शान्ति कहाँ। ध्यानको अभ्यासवाट आत्माको ज्ञान मिल्दछ। त्यही आत्माको ज्ञानले मानिसलाई शान्ति आनन्द र मुक्तिको अनुभव हुन्छ। अरु कुनै वस्तुले मानिसलाई शान्ति दिलाउन सक्दैन।

ध्यानको अर्थ हो - आफ्ले आफैलाई हेर्नु। आफ्भित्र आफैलाई खोज्नु। म को हुँ ? म कहाँ छु ? म के गर्दैछु ? मेरो वास्तविक स्वरूप के हो ? म यस संसारमा के को निम्ति आइरहेको छु। जे को निम्ति आइरहेको छु त्यो अनुसार गरिरहेको छु कि छैन। अथवा भूल भूलैयाको जीवन वाँचिरहको छु ? ठिक जीवन वाँच्दैछु कि गलत तरिकावाट त्यसको पहिचान गर्नु। अन्तमा मेरो गन्तव्य स्थान के हो ? मेरो जीवनको लक्ष्य के हो ? यति कुराको ख्याल प्रत्येक मानिसलाई भएको हुनु पर्दछ। अन्यथा मानिसको जीवन घोर अन्धकारमा डुबिरहेको हुन सक्छ। त्यसबाट जाग्नको लागि नै यी प्रश्नको उत्तर उसले आफै भित्र खोज्नु पर्दछ। जसले खोज्दछ, उसले पाउँछ, समुन्द्रभित्र अनमोल मोति भने जस्तै जसले आफ्नो अन्तरआत्मा भित्र आफूलाई खोज्दछ उसले पाउँछ ज्ञानको ज्योति। त्यही ज्ञानको ज्योतिले सारा अज्ञान (अन्धकार) लाई नष्ट गर्दछ। जसरी दियो वलेपछि अन्धकार स्वतः नष्ट हुन्छ।

त्यस्तैगरी आफूभित्र ज्ञानको ज्योति जगाउने महा-अभियान हो - यो विश्व शान्ति महा-अभियान । जसवाट मानव भित्र लुकिरहेको कु-संस्कार कुरिति, कुप्रथा, कुकर्म (पाप) विकृति रुढीवादिता, अन्धविश्वास जस्ता दीर्घ रोग जसले मानव जीवनलाई घोर अन्धकारमा धकेलिरहेको छ । त्यसबाट उम्किने मुक्त हुने साधन हो- ध्यान ।

अर्थात् सम्पूर्ण दुःख, तनाव, चिन्ता, कष्ट, रोग (काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर्य, परतन्त्रता, अविद्या र अहंकार) बाट मुक्त हुने साधन हो- ध्यान । ध्यान भनेको कुराकानी होइन यो चित्त शुद्धी गर्ने साधन हो । चित्त शुद्ध (निर्मल) नभइकन शान्ति, स्थिरता सम्भव छैन । शान्ति, स्थिरता बिना कुनै पनि कार्य सफल हुन सक्दैन । त्यसकारण यहाँहरू आफैं सोच्नुस् ध्यान कतिको महत्त्वपूर्ण साधन रहेछ स्वस्थ्य र सुन्दर मनुष्य जीवनको लागि ।

त्यसकारण ध्यानबाट नै मानवको स्वभाव र संस्कार बदलिन सकिन्छ । जस्तै- क्रोध-करुणामा, हिंसा-अहिंसामा, अशान्ति-शान्तिमा, घृणा-प्रेममा, निराशा-आशामा, रोग- स्वस्थतामा, दरिद्रता-सम्पन्नता र असफलतालाई सफलतामा बदल्ने साधनको नाम हो- ध्यान । जबजब हामी ध्यानको अभ्यास गर्दै जाने छौ तबतब हामीलाई थाहा हुँदै जाने छ, आफ्नो चित्तको अवस्था, मनको स्वभाव, विचारको स्थिति र आत्माको स्वरूप ।

हामी वास्तवमा के रहेछौ त ? हाम्रो वास्तविक स्वरूप के हो ? त्यसको सही सही ज्ञान तब मिल्दछ जब हामी ध्यान गर्दछ्या । तब उसलाई थाहा हुन्छ आफू भित्र कति विकृति रहेछ, अज्ञानता

रहेछ, पागलपन रहेछ, मुर्खता रहेछ भन्ने कुराको बोध हुन्छ। त्यही बोध हुनु नै ज्ञान हो। नहुनु नै अज्ञान हो। तसर्थ अन्धकारबाट उज्यालोतर्फ लाग्नु, असत्यलाई छाडेर सत्य प्राप्त गर्नु, मृत्युबाट अमृत प्राप्त गर्नु यही नै विश्व शान्ति महाअभियानको मूल उद्देश्य हो।

विश्व शान्ति महाअभियानको मूल सूत्र नै ध्यान हो। यसै ध्यानको अभ्यासबाट नै विश्वमा शान्ति फैलिन सक्छ भन्ने विश्वासकासाथ पवित्र भूमि राम मन्दिर, बत्तिसपुतली काठमाडौंबाट यो कार्य शुभारम्भ गरिएको छ।

यस कार्यक्रममा सहभागी हुनु भई आफ्नो जीवनलाई कल्याणमय बनाउनुहुन समस्त शान्तिप्रेमी महानुभावहरूलाई हार्दिक आमन्त्रण गर्दछौं।

ध्यान किन गर्ने

जीवनको यथार्थ सत्यताको बोध गर्नको लागि ध्यानको आवश्यकता पर्दछ । अर्थात् आफूलाई चिन्न, जान्न र बुझ्न ध्यानको अभ्यास जरुरी हुन्छ। आफूलाई नबुझी विश्व जगतलाई बुझ्न सकिदैन। विश्व जगतलाई नबुझी ज्ञान हुँदैन। ज्ञान नभई मनमा शान्ति हुँदैन। यो विश्व जगतलाई नै आफू भित्र देख्नु नै आत्म दर्शन (सत्यको अनुभूति) हो ।

आत्म दर्शन भएपछि दुःख, तनाव, चिन्ता, क्रोध, लोभ, मोह, विषय, वास्ना, अहंकार सबै नष्ट हुन्छ, जसरी बत्ति बलेपछि अन्धकार मेटिन्छ।

त्यसकारण यी विषय, विकारहरूबाट मुक्त हुनको लागि ध्यानको अभ्यास गर्न जरुरी हुन्छ।

थोत्रे, सडेगलेको विचार, कुरिति, कुसंस्कार, कुप्रथा, कुचलन (पाप कर्म) लाई त्याग नगरेसम्म असल जीवन निर्माण हुन सक्दैन। असल जीवन निर्माण नभएसम्म अरु कुनै कुराको विकास हुन सक्दैन। ध्यान नै एउटा यस्तो साधन हो जसले मानवको स्वभाव र संस्कारलाई सजिलोसँग बदल्न सक्छ। मात्र कुराकानीले होइन। जबसम्म कुराकानीलाई बन्द गरेर मौन भएर आफू भित्र नियालेर हेरिने अभ्यास गरिदैन, तबसम्म उसले आफूलाई चिन्न सक्दैन। आफूलाई नचिनी ज्ञान हुँदैन। ज्ञान नभएसम्म शान्ति कहाँ ?

तसर्थ ध्यान नै जीवन जिउने सही कला हो। जसबाट मानव जीवन *सत्यं शिवं सुन्दरं* बन्न सक्दछ।

शान्तिकालागि ध्यान क्रान्ति

क्रान्तिको वास्तविक अर्थ हो आफूलाई वदल्नु । अर्थात् आफ्नो स्वभाव र संस्कारलाई उत्तम सर्वोत्कृष्ट वनाउनु । सर्वोत्कृष्ट जीवन शास्वत चिन्तन भन्नुको अर्थ पनि यही हो । शास्वत चिन्तनवाट मात्र सर्वोत्कृष्ट जीवन (साँचो जीवन निर्माण) सम्भव छ ।

आजभोलि क्रान्तिको नाममा अरुलाई गाली-वेइज्जती गर्ने, तोडफोड, हिंसा, हत्या गर्ने, सडकमा आगो वाल्ने, हुलदंगा मच्चाउने, ढुंगा हानाहान गर्ने र लुटपाट गर्ने लहर चलेको छ । वास्तवमा यी सवै पागलपन हुन् । क्रान्तिको नाममा भ्रान्ति हुन् । यसवाट कसैको पनि लाभ हुन सक्दैन ।

यदि साँचिकै क्रान्ति गर्ने हो भने आफूलाई एउटा स्वच्छ, सुन्दर, असल देशभक्त नागरिकको पमा प्रस्तुत हुनु पर्दछ । उदाहरणीय वनेर देखाउनु पर्दछ । अर्थात् असल जीवन निर्माण गरेर उदाहरणीय वन्नु पर्दछ ।

वास्तवमा भन्नु पर्दा वुद्धको शान्तिमा छ-क्रान्ति । शिवको ध्यानमा छ- सुन्दरता । कृष्णको कर्म कुशलतामा छ – आनन्द । रामको जीवन चरित्रमा छ – आदर्श । त्यसै गरी स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्ध देवको चरित्र विज्ञानमा छ –सत्यता ।

त्यसकारण पूज्य गुरुदेव (स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्ध देव– भन्नु हुन्छ – बदल्ना चाहति हो दुनियाँको तो, अपनेको वदल डालो । प्यारकी तलवार से दुनियाँको जितो, लोहेकी तलवारको म्यानमे रखो ।

"२१ औं शताब्दीको सवैभन्दा ठुलो माग – मानव चरित्र निर्माण यही नै सवैलाई ईश्वरको वरदान्"

जीवन दर्शन + ईश्वर दर्शन = मुक्त जीवन ।

भौतिक विज्ञान + अध्यात्म ज्ञान = पूर्ण जीवन ।

सुन्दर जीवन, उज्ज्वल भविष्यका लागि ध्यानको अभ्यास गरौं ।

आफ्नो भाग्यको निर्माण स्वयम आफैं गरौं ।

ध्यान कसरी गर्ने

ध्यान गर्ने धेरै विधिहरू छन्। त्यसमध्ये निम्न लिखित मुख्य मुख्य जो अत्यन्त प्रभावकारी, वैज्ञानिक र सरल छन्। जसको वर्णन यस प्रकार गरिन्छ :

१) ॐ कार दर्शन ध्यान
२) जीवन दर्शन ध्यान
३) द्रष्टा दृष्य र दर्शन
४) सुन्य, निराकार
५) साक्षी ध्यान
६) क्रिया योग ध्यान
७) लययोग ध्यान
८) विपश्यना ध्यान
९) मृत्युध्यान

ध्यान गर्ने सही, सरल एवं वैज्ञानिक तरिका

ॐकार दर्शन ध्यान :

आफूलाई सजिलो लाग्ने जुनसुकै आसनमा बस्ने। पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, सुखासन यी मध्ये एउटा आसनमा बस्ने। बस्दाखेरी मेरुदण्ड सिधा होस्। लामो लामो ८/१० पटक स्वास लिने र छोड्ने गर्नुहोस्। त्यसपछि ॐ लाई सम्झेर ५ पटक उच्चारण गर्ने। अब त्यस ॐ लाई शरीरको वरिपरि दायाँ बायाँ चारैतिर अनुभव गर्नुहोस्। शरीरको नशनाडीमा ॐ को अनुभव

गर्ने । त्यसपछि शरीर भित्र बाहिर सबैतिर ॐ नै ॐ को अनुभव गर्ने । मानौं ॐ बाहेक केही छैन यो संसारमा यस्तो सम्झने । ॐ नै हाम्रो वास्तविक स्वरूप हो । ॐ नै म हुँ । म नै ॐकार स्वरूप हुँ । ॐ को अर्थ हो प्राण । प्राण भन्नु नै आत्मा हो । आत्मा भन्नु नै ब्रह्म हो । ब्रह्म भन्नु नै सर्व व्यापक हो । सर्व व्यापक भन्नु नै ईश्वर हो । ब्रह्माण्डमा त्यो नभएको ठाउँ कतै छैन । त्यही ब्रह्म आफुमा समाहित भएको अनुभव गर्ने ।

यो शरीरलाई परमात्माको मन्दिर सम्झिने । यसभित्र परमात्माको बास रहेको छ । कहाँ छ भन्दा हृदय स्थानमा । कस्तो रूप, रंग, आकार, प्रकार छ भन्दा त्यो ॐकार स्वरूप ज्योति स्वरूप, ज्ञान स्वरूप, प्रकाश स्वरूप, सत्य स्वरूप, शान्ति स्वरूप, आनन्द स्वरूप र ब्रह्म स्वरूप हुनुहुन्छ । त्यसै स्वरूपमा रहनु नै ध्यान हो । त्यो नै तपाईको वास्तविक स्वरूप हो भन्ने कुरा बुझ्नु नै ज्ञान हो । नबुझ्नु नै अज्ञान हो । किनकी तपाईं त्यो आत्मा हुनुहुन्छ । आत्मा नै ॐ हो । ज्योति हो । ज्ञान हो । प्रकाश हो । सत्य हो । शान्ति हो । आनन्द हो र ब्रह्म हो । त्यसकारण आफ्नो स्वरूपमा रहनु नै ध्यान हो, जुन स्वरूपमा रहँदा दुःख, तनाव, चिन्ता, कष्ट, रोग, पीडा आदि समूल नष्ट हुन्छ । किनभने त्यस निर्मल आत्मा भित्र कुनैपनि रोग, तनाव, चिन्ता, कष्ट र पीडा हुँदैन । यी त शरीरमा, मनमा, विचारमा हुन्छन् । त्यसदेखि अलग शुद्ध, बुद्ध, नित्य मुक्त, साक्षी स्वरूप चेतन (ब्रह्म) मा यी केही पनि छैन । अर्थात शुन्य निराकार ब्रह्ममा केही पनि छैन । त्यहाँ हरहमेशा शान्ति, आनन्द, प्रसन्नता रहन्छ । त्यही नै तपाईंको

वास्तविक स्वरूप हो। अर्थात् तपाईंको असली स्वरूप नै शान्ति, आनन्द र ब्रह्म हो। त्यसको अनुभव गर्नुहोस्।

आफूभित्र आफै डुब्नुहोस्। रमाउनु होस्। हराउनु होस्। मानौं हामी ज्ञानको महासागरमा डुवीरहेका छौं। शान्तिको, आनन्दको महासागरमा डुवीरहेका छौं। डुब्नुस्, खुब डुब्नुस्, यहाँसम्म डुब्नु की स्वयं आफैभित्र हराउनु होस्। स्वयंमा आफै हराउनु भनेकै परमात्मामा लीन हुनु हो। यो शरीर, इन्द्रीय, मन र वुद्धि सवै त्यहीवाट उत्पन भएको हो। त्यसैलाई अर्पण। मेरो केही पनि छैन। म भन्ने वस्तु नै छैन। सवै परमात्माको हो। यो अवस्थामा म र मेरो भन्ने भाव सवै मेटिन्छ। मात्र परमात्मा वाँकी रहन्छ। अन्तमा मेरो वास्तविक स्वरूप नै ब्रह्म, ईश्वर, परमात्मा, निराकार रहेछ भन्ने ज्ञान हुन्छ। जहाँ ज्ञान हुन्छ त्यहाँ अहंकार हुँदैन। जहाँ अहंकार हुन्छ त्यहाँ ज्ञान हुँदैन।

जतिजति हामी अन्तरआत्मा भित्र पस्छौं उति उति हामी आफूलाई सूक्ष्म भन्दा अति सूक्ष्म पाउँदछौ। जति जति सूक्ष्म हुँदै गयो उति उति आफूलाई विशालभन्दा महा विशाल पाउँदछौं। त्यही विशाल भन्नु नै ब्रह्म हो। जो निराकार छ। निरञ्जन छ। त्यसको अनुभव गर्नु नै ईश्वरको अनुभूति हो। यसरी ॐकारद्वारा परमात्माको अनुभूति गर्नुलाई ॐकार दर्शन ध्यान भनिन्छ। यो सरल र अत्यन्त प्रभावकारी छ।

ॐ भन्नु नै परमात्माको स्वरूप हो। शक्ति हो। प्रतीक हो। चिन्ह हो। संकेत हो। त्यसकारण वेदले पुष्टी गर्दछ की-

ॐ अक्षरं परं ब्रह्म ज्योति रूपं सनातनं

जीवन दर्शन ध्यान

जीवन दर्शन ध्यान भनेको के हो ?

जीवनको सत्यतालाई जस्ताको तस्तै देख्नु, बुझ्नु, चिन्नु र यथार्थ बोध गर्नु नै जीवन दर्शन ध्यान हो । सांसारिक विषय वासनामा दौडिरहेको मनलाई आत्मामा केन्द्रित गराउनु आत्मदर्शन ध्यान हो । आत्मादर्शन भन्नु नै जीवन दर्शन हो । किनभने आत्मालाई बुझेपछि मात्र मानवले जीवनलाई बुझ्दछ । आत्मा भन्नु नै जीवनको प्रकाश हो । सत्य हो । सत्य भनेको कहिल्यै पनि नाश नहुने वस्तु हो । कहिल्यै पनि नाश नहुने वस्तु भनेको आत्मा हो ।

यो संसारमा अरु सबै नाशवान छन् । त्यसकारण आफू भनेको त्यो आत्मा हो जो हिजो थियो आज छ भोलि पनि रहने छ । त्यस्तो अविनाशी, अजर, अमर आत्मा (सत्य) ब्रह्म आफू हो । अरु सबै प्रकृति हुन् । अर्थात शरीर, इन्द्रीय, मन र बुद्धि आफू होइन । यसलाई सञ्चालन गर्नेवाला साक्षी स्वरूप चैतन्य (ब्रह्म) आफू हो भनि बुझेर चेतनको प्रकाशमा जीवन जिउनु नै जीवन मुक्त हुनु हो । शरीर, इन्द्रीय, मन र बुद्धिलाई नै आफू भनी ठान्नु अज्ञान हो । आफू भनेको शुद्ध बुद्ध नित्य मुक्त साक्षी स्वरूप चैतन्य (ब्रह्म) हो भन्ने कुराको अनुभव गर्नु ज्ञान हो ।

ज्ञानमा सधै शान्ति, आनन्द, प्रसन्नता हुन्छ भने अज्ञानमा दुःख तनाव चिन्ता, कष्ट, रोग र पीडा हुन्छ । तसर्थ अज्ञान नै दुःखको कारण हो भने ज्ञान नै सुखको बाटो हो । दुःख, तनाव, चिन्ता, कष्ट, रोग र पीडा शरीर, इन्द्रीय, मन र बुद्धिमा हुन्छ । तर आत्मामा यी कुनै पनि हुँदैन अर्थात त्यहाँ सधै आनन्दै आनन्द

हुन्छ । किनभने आत्माको स्वभाव नै आनन्द हो । शान्ति हो । ज्ञानको प्रकाश हो । निरञ्जन, निराकार आत्माको स्वभाव हो । जसको कुनै आकार, प्रकार, रूप, रंग हुँदैन । जो स्वयम प्रकाशमय छ । ज्ञानमय छ । आनन्दमय छ । शान्तिमय छ । विषय र वासना रूपी बादलले कहिल्यै काही त्यसलाई ढाकी दिन्छ । त्यस वखत अन्धकार महशुस हुन्छ । तर त्यस विषय वासनारूपी वादललाई हटाउन सक्यो भने त्यहाँ सधै आफ्लाई प्रकाशमय नै पाउँछौं । प्रकाश तपाईको स्वभाव हो । आनन्द, शान्ति, प्रसन्नता तपाईंको स्वभाव हो । आफ्नो स्वभावमा जीवन जिउनु नै ज्ञान हो । आफ्नो स्वभावलाई नबुझ्नु नै अज्ञान हो । जसरी कहिल्यैकाहि आकाशमा चम्किरहेको सूर्यलाई वादलले ढाकी दिन्छ । त्यसबखत दिउँसो नै पृथ्वीमा अन्धकार छाउँछ । जब बादल हट्छ सूर्य जस्ताको तस्तै उज्यालोको उज्यालो नै पाउँछौ ।

त्यसरी नै एउटा अर्को सूर्य तपाईको भित्र चम्किरहेको छ जसलाई हामी आत्मा भन्छौ । त्यही आत्माको प्रकाशले यो जगत उज्यालो देखिएको हो । यदि यो आत्मा नहुँदो हो त यो जगत अन्धकारै अन्धकार हुन्थ्यो । तसर्थ यसबाट के बुझिन्छ भने यो आत्माको प्रकाशले यो जगत उज्यालो भइरहेको छ । हामी भन्छौ सूर्यको प्रकाशले उज्यालो भएको हो । तर होइन सूर्यलाई पनि प्रकाश दिने यो आत्मा हो । यो आत्माको प्रकाशले सूर्य उज्यालो भइरहेको छ । तपाईलाई आश्चर्य लाग्ला यो कुरा सुनेर । तर सत्यता यसैमा छ ।

कसरी भने एकछिन मानौं यो आत्मा छैन भने सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र, तारागण, यो भूमण्डल (पृथ्वी) कहाँ छ । अर्थात् केही

पनि छैन । यदि आत्मा छैन भने यो विश्व ब्रह्माण्ड केही पनि छैन । यहि आत्मा नै विश्व ब्रह्माण्ड रहेछ भन्ने कुराको बोध हुनु नै ज्ञान हो भने यसलाई नबुझ्नु अज्ञान हो । यहि आफ्नो आत्मा भित्र विश्व ब्रह्माण्डको अनुभूति गर्नु नै जीवन दर्शन ध्यान हो ।

जीवन दर्शन + ईश्वर दर्शन = मुक्त जीवन

भौतिक विज्ञान + अध्यात्म ज्ञान = पूर्ण विकसित मानव

यही नै जीवनको सत्य तथ्य हो । बाँकी सबै भुल भुलैया (भ्रम) मात्र हुन् । गीता शास्त्रले पनि यस कुरालाई पुष्टि गर्दछ । अध्याय-१५

न तद्भासयते सूर्यो, न शशाङ्को न पावकः ।
यद्गत्वा न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम ॥

जुन परम पदलाई प्राप्त भएपछि मानिस यो संसारमा फर्केर आउनु पर्दैन ।

त्यस स्वयम् प्रकाश परमंपदलाई न सूर्यले प्रकाशित गर्न सक्दछ, न चन्द्रमा, न अग्नि नै त्यही नै मेरो परमधाम हो ।

शुन्य निराकार ध्यान

शरीरको सम्बन्ध श्वासप्रश्वाससँग रहेको हुन्छ । श्वासप्रश्वासको सम्बन्ध मनसँग रहेको हुन्छ । मनको सम्बन्ध विचारभावसँग रहेको हुन्छ । विचारभावको सम्बन्ध आत्मासँग रहेको हुन्छ । आत्माको सम्बन्ध परमात्मासँग रहेको हुन्छ । परमात्माको सम्बन्ध सबै प्राणीसँग रहेको हुन्छ ।

त्यसकारण यो ध्यानमा शरीरलाई श्वासमा प्रवेश गराउने । श्वासलाई मनमा प्रवेश गराउने । मनलाई विचारभावमा प्रवेश

गराउने । विचारभावलाई आत्मामा प्रवेश गराउने । आत्मालाई परमात्मासँग प्रवेश गराउने । अन्तिम विन्दु आत्मा हो । आत्मा सबैको मूल केन्द्र हो ।

आत्मामा प्रवेश भएपछि परमात्मा स्वतः भइहाल्छ । जसरी नदीनालाहरू समुद्रमा प्रवेश भएपछि समुद्रनै वन्दछ, नदीनाला रहँदैन । यस्तैगरी शरीर, श्वास, इन्द्रीयहरू मन, वुद्धि, चित्त सबै शुन्य निराकार परमात्मामा विलाउँदछन् । परमात्मा सुखको सागर हो । शान्तिको सागर हो । आनन्दको सागर हो । यस प्रकार शुन्य निराकार ध्यानवाट परमात्माको अनुभूति गर्न सकिन्छ ।

लययोग ध्यान

"तेरा तुझको हि अर्पण क्या लागे मेरा" अर्थात् यो शरीर तिम्रै हो तिमीलाई नै अर्पण । यो श्वासप्रश्वास पनि तिम्रै हो, तिमीलाई नै अर्पण । यो मन पनि तिम्रै हो, तिमीलाई नै अर्पण । यो विचारभाव पनि तिम्रै हो, तिमीलाई नै अर्पण । सबै कुराहरू तिम्रै हुन्, तिमीलाई नै अर्पण । म र मेरो भन्ने वस्तु केही छैन । सबै प्रभुकै हो । प्रभु नै मेरो हो । म नै प्रभुको हुँ भनेर प्रभुसँग एकाकार हुने ध्यानलाई लययोग ध्यान भनिन्छ । अन्तमा शुन्य निराकारमा विलाउने ध्यान हो लययोग । परमात्माको वास्तविक स्वरूप नै निराकार हो । यसरी लययोग ध्यानवाट पनि परमात्माको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

साक्षी ध्यान

शरीरको अवलोकन

म यो शरीर होइन यसलाई देख्नेवाला, अनुभव गर्नेवाला, साक्षी स्वरूप चेतन (आत्मा) हुँ। शरीर मदेखि अलग छ। अर्थात् म यो शरीरदेखि अलग द्रष्टा स्वरूप हुँ। शरीर दृश्य हो भनी जानेर साक्षी भावले हेर्ने। शरीरलाई आफूभन्दा भिन्न रूपले हेर्ने।

श्वास प्रश्वासको अवलोकन

म यो श्वास-प्रश्वास होइन यसलाई अनुभव गर्नेवाला साक्षी स्वरूप चेतन (आत्मा) हुँ। श्वास म देखि अलग छ। अर्थात् म यो श्वासलाई देख्नेवाला द्रष्टा स्वरूप हुँ। श्वास दृश्य हो भनी जानेर यसलाई साक्षी भावले हेर्ने। श्वासलाई आफूभन्दा भिन्न रूपले हेर्ने। श्वास-प्रश्वासमै ध्यान केन्द्रित गर्ने। श्वासको गति थाहा पाउने। श्वास कसरी चलिरहेको छ। श्वास कहाँबाट आउँछ? कहाँ जान्छ? र एकछिन कहाँ हराउँछ? यति कुरा ख्याल राख्ने। श्वास भित्र जाँदा कस्तो अनुभव हुन्छ? बाहिर निस्किँदा कस्तो अनुभव हुन्छ? त्यो थाहा पाउने। यसरी मनलाई श्वासमा केन्द्रित गर्ने।

मनको अवलोकन

म मन होइन, यसलाई अनुभव गर्नेवाला साक्षी स्वरूप चेतन (आत्मा) हुँ भन्ने कुरा थाहा पाएर मनलाई आफूबाट अलग हेर्ने। मनको स्वभावलाई बुझ्ने। मनको गतिलाई थाहा पाउने। मेरो मन कहाँ छ? आफ्नो ठाउँमा छ कि छैन अथवा कतै अन्त डुलिरहेको छ कि? त्यो थाहा पाउँने। मन जहाँ पनि पुग्न सक्छ।

मन नपुग्ने कुनै ठाउँ नै छैन । जुनसुकै विषयमा पुग्न सक्छ, त्यसलाई थाहा पाउने । जहाँ-जहाँ पुगेको छ त्यहींबाट फर्काएर आफ्नो ठाउँमा ल्याउने । अर्थात् श्वासमा जोड्ने । यसरी संसारको विषय वासनामा दौडीरहेको मनलाई बिस्तारै बिस्तारै आफूतिर केन्द्रित गर्ने । जब यो मन अन्तर्मुखी हुन्छ, तब शान्त हुन्छ । जबसम्म मन चुप हुँदैन शान्त सम्भव छैन । मन चुप हुनु नै शान्त हो । यो मन हतपत्ती चुप हुन मान्दैन । अत्यन्त चञ्चल, अस्थिर र अशान्त भइरहन्छ । यसकारण भनिएको छ "मन एव मनुष्यानां वन्ध मोक्ष कारणम्", अर्थात् मन नै सुख र दुःख, बन्धन र मोक्षको कारण हो । यो मनलाई आत्मातिर केन्द्रित गर्न सक्यौं भने शान्त हुन्छ । विषयतिर गयो भने अशान्त हुन्छ । मनलाई अनुशासित, नियन्त्रित, निरोध गर्न सक्यौं भने मोक्षको द्वार खुल्छ । यसलाई छाडा छोडी दियौं भने अनेक झन्झटमा फस्दछ अर्थात बन्धनमा पर्दछ ।

विचारको अवलोकन

विचार म होइन विचारलाई देख्ने, अनुभव गर्ने साक्षी स्वरूप चेतन (आत्मा) हुँ भन्ने जानेर विचारको अवलोकन निरीक्षण परीक्षण गर्ने । मनमा कस्ता कस्ता खालका विचारहरू उत्पन्न भइरहेको छ त्यसलाई बुझ्ने, थाहा पाउने । मनमा अनेक प्रकारका विचारहरू उत्पन्न र लय भइरहेको हुन्छ । विचारको स्वभाव उत्पत्ति र लय हुनु हो । आजको विचार भोलि हुँदैन, भोलिको विचार पर्सि हुँदैन, यसरी अनन्त विचारहरू उत्पन्न भइरहेको हुन्छ । त्यसलाई निरीक्षण परीक्षण गर्दै जाने । विचार जस्तोसुकै

उब्जिन सक्दछ, राम्रो, नराम्रो, कुशल, अकुशल, असल, खराव, त्यसलाई समता भावले हेर्दै जाने, जस्ताको तस्तै कुनै प्रतिक्रिया नगर्ने। सुरुमा ध्यान गर्दा थुप्रै विचारहरू आउँन सक्छन्। विचारहरूको आक्रमण हुन सक्छ। अनगिन्ती विचारहरूले सताउन सक्छन्। तर नआतिनुस् धैर्य पूर्वक समता भाव (साक्षीभाव) ले हेर्दै जाउँ। निरन्तर अभ्यासले बिस्तारै बिस्तारै विचारहरू विसर्जन हुन थाल्छन्। अर्थात् विचारहरू लय हुन जान्छ शुन्यतामा हराउन थाल्छन्। जब मनमा कुनै विचारहरू हुँदैनन् शुन्यतामा विलाउँदछन् तब मनमा शान्ति हुन्छ। यस प्रकार जस्तोसुकै चञ्चल मन पनि शान्त र स्थिर हुन जान्छ। जस्तोसुकै तनाव पनि शान्तिमा बदलिन्छ यो अभ्यासले। किनभने जो उत्पत्ति हुन्छ त्यो लय पनि हुन्छ। अर्थात् शरीर, मन, विचार र भावहरू बदलिरहन्छन्। यो प्रकृतिको धर्म हो। यसलाई देख्नेवाला, अनुभव गर्नेवाला साक्षी स्वरूप चेतन (आत्मा) सधैँ स्थिर, शान्त र अटल रहन्छ। त्यसकारण तपाईंलाई यो कुरा स्पष्ट ज्ञान हुने छ कि म यो शरीर, इन्द्रीय, मन र बुद्धि होइन। म यसलाई सञ्चालन गर्ने वाला साक्षी स्वरूप चेतन (ब्रह्म) रहेछु। जो सदा शान्त र सत्यं, शिवं सुन्दरं छ। जो नित्य, अखण्ड, निरञ्जन, निराकार छ। यस प्रकार साक्षी ध्यानवाट सम्पूर्ण दुःख, तनाव, चिन्ता क्रोध, लोभ, मोह, मद्, मत्सर्य, परतन्त्रता, अविद्या र अहंकार समूल नष्ट हुन्छ। नयाँ जीवनको सुरुवात हुन्छ। जो शान्त, आनन्द, उत्साह र प्रेमपूर्ण हुन्छ।

क्रियायोग ध्यान

शवाआसन लेट्ने । शरीरलाई ढीला छोडिदिने । शिथिल छोडिदिने जसरी मरेको मानिसले शरीरलाई छोडेको हुन्छ । शरीका सवै अङ्गहरूलाई पूर्ण विश्राम दिने । मनलाई श्वासमा केन्द्रित गर्ने ।

त्यसपछि विस्तारै पाइतालामा ध्यान दिने । त्यसभित्र के भइरहेको छ ? रगत कसरी सञ्चालन भइरहेको छ ? नशनाडी कसरी चलिरहेको छ ? त्यो थाहा पाउने । शान्त, स्वस्थ र आराम भएको महशुस गर्ने । यसै क्रमले शरीरको प्रत्येक अङ्गअङ्ग- जस्तै- गोली गाँठो, त्यहाँदेखि माथि पिडौला, घुँडा, थाई (तिघ्रा) हुँदै हिप (नितम्ब)मा पुग्ने । त्यहाँ पनि त्यस्तै प्रकारले ध्यान दिँदै जाने । त्यसदेखि माथि ७ चक्रको ध्यान गर्दै जाने ।

हाम्रो शरीरमा ७ वटा चक्र हुन्छन् :

१. मूलधार चक्र
२. स्वाधिष्ठान चक्र
३. मणिपूर चक्र
४. अनाहत चक्र
५. विशुद्ध चक्र
६. आज्ञा चक्र
७. सहस्रार चक्र

१. *मूलाधार चक्र :*

मूलाधार चक्र गुदाद्वारदेखि दुई अंगुल माथिल्लो भागमा पर्दछ । यो पृथ्वी तत्व हो । यसमा पृथ्वीकै ध्यान गर्ने । पृथ्वीलाई सम्झिने । पृथ्वीलाई कसरी सम्झिने भन्दा ४ वटा

पात भएको पहेंलो रंगले सम्झिने। यहाँ 'लं' मंन्त्र जप्ने। यो भाग स्वस्थ, शान्त र आराम भएको महशुस गर्ने। त्यसपछि त्यो भागमा हलुको मालिश गरिदिने मनमनले। अनि शिथिल छोड्दै जाने।

२. *स्वाधिष्ठान चक्र :*

यस्तै प्रकारले दोस्रो चक्र स्वाधिष्ठान चक्रमा आउने। यो चक्र पिशाव नलीदेखि २ अंगुल माथि तथा नाभिदेखि ४ अंगुल तलको भागमा पर्दछ। यो जल तत्व हो। त्यसकारण यसमा जलकै ध्यान गर्ने। अर्थात खोलानाला, तलाउ, समुद्र आदिलाई सम्झिने। यसमा ६ वटा पात भएको हुन्छ। यसको रंग सेतो हुन्छ। यसको मन्त्र 'वं' हुन्छ। यो मन्त्र जप्ने। त्यसपछि यो भाग पनि स्वस्थ, शान्त र आराम भएको महशुस गर्दै शिथिल छोडिदिने। प्रेमपूर्वक मालिश गरिदिने मन मनले।

३. *मणिपुर चक्र :*

त्यसपछि अब विस्तारै तेस्रो चक्त मणिपूर चक्रमा सर्ने। यो नाभिको केन्द्र भागमा पर्दछ। यो अग्नि तत्व हो। त्यसकारण यहाँ अग्निकै ध्यान गर्ने। जस्तै दन्दन् वलिरहेको आगोलाई सम्झिने। यही अग्निको कारणले हाम्रो शरीर तातो हुन्छ। यसले खानेकुरा पचाउँदछ। जसलाई जठराग्नि भनिन्छ। शास्त्रमा यसलाई भगवान विष्णुको संज्ञा दिइएको छ। त्यहाँ विष्णुको ध्यान गरिन्छ। किनभने जीवनलाई प्रकाश दिने काम नै यहींबाट हुन्छ। त्यसकारण अग्निलाई देवताको

स्वरूप मानिएको हो। यसमा १० वटा पात हुन्छन। यसको रंग रातो हुन्छ। यसको मन्त्र 'रं' हुन्छ। यो भाग पनि शान्त, स्वस्थ र आराम भएको महशुस गर्ने। शिथिल छोडिदिने र हल्का मालिस गर्दै प्रेमले शिथिल छोडिदिने।

४. *अनाहत चक्र :*

अब विस्तारै अनाहत चक्रमा सर्दै जाने। अनाहत चक्र भनेको हृदय स्थानमा पर्दछ। जहाँ मुटुको ढुकढुकी हुन्छ। यो वायुको स्थान हो। त्यस कारण यहाँ वायुको ध्यान गर्ने। यही वायुको कारणले नै मुटु चलेको हुन्छ। त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्ने। यो कसरी चलिरहेको छ त्यो थाहा पाउँने। स्वस्थ, शान्त र आरामा भएको महशुस गर्ने। अन्त्यमा मनमनले हुलका मालिस गर्दै शिथिल छोडिदिने। यसमा १२ वटा पात हुन्छन्। यसको रंग हरियो मानिएको छ। यसको मन्त्र 'यम' हो।

५. *विशुद्ध चक्र :*

अब विस्तारै विशुद्ध चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्ने। विशुद्ध चक्र भनेको घाँटीको विचको भागमा पर्दछ। रुद्रघण्टीको मुनि यसको केन्द्र हो। यसमा ध्यान केन्द्रित गर्ने। यो आकाशको भाग हो। यहाँ आकाशको ध्यान गर्ने। अर्थात् आकाशलाई सम्झिने। यसको रंग निलो हुन्छ। यसमा १६ वटा पात हुन्छन्। मन्त्र यसको 'हम' हुन्छ। यही मन्त्र जप्ने। यसरी जति माथि माथितर्फ ध्यान पुग्दै गयो उतिउति सूक्ष्म हुँदै जान्छ, जति जति सूक्ष्म हुँदै गयो उति यो चेतना शुद्ध हुँदै

जान्छ। शरीरको भार कम हुँदै जान्छ। चित्त हल्का हुँदै जान्छ। यस स्थानमा पुगेपछि चित्त निर्मल अवस्थामा पुग्छ। विषय, वासना, तृष्णा, काम, क्रोध, लोभ, मोह हट्दै जान्छ। पञ्च भौतिक शरीर भनेको यहीं घाँटीसम्म मात्र हो।

६. *आज्ञा चक्र* :

अब विस्तारै हामी आज्ञा चक्रतर्फ लागौं। यो चक्र निधारको बिच भागमा पर्दछ, जहाँ हामी टीका लगाउँछौं । टीका लगाउनुको अर्थ पनि यहाँ ध्यान टिकी राखोस् भन्ने हो। यहाँ ध्यान टिक्नाले मन एकाग्र हुन्छ। यसमा ३ वटा पात हुन्छन्। यसको मूल मन्त्र ऊँकार हो। यहाँ चन्द्रविन्दुको ध्यान गरिन्छ। यहाँ ध्यान दिनाले मन शितल हुन्छ। एकाग्रता प्राप्त हुन्छ। यहाँ शिवको वास हुन्छ। अर्थात यो शिवको स्थान हो। शिवको तेस्रो नेत्र भन्नुको अर्थ शिवले सधैं भित्रको आँखाले हेरेको हुन्छ। भित्रको आँखाले नदेख्ने कुनै ठाउँ नै हुँदैन। अर्थात सर्वत्र देख्दछ। त्यसकारण शिवलाई अन्तर्यामी भनेको हो। अन्तर्यामी भनेको सबैको मनको कुरा थाहा पाउँनु हो। जब साधक यो अवस्थामा पुग्दछ तब शिव स्वरूप बन्दछ। वास्तवमा सबै मानिसहरू शिवकै रूप हुन्। कुरा बुझ्नु र नबुझ्नुमा मात्र फरक हो। बुझ्दै जाँदा सत्यता यसैमा छ। त्यसकारण यसलाई दिव्य दृष्टि, ज्ञानचक्षु, तेस्रो नेत्र भनेको हो। जहाँ जीव शिव बन्दछन् ।अर्थात् जीव भाव (अहंकार) मेटिन्छ। अहंकार मेटिने बित्तिकै शिव स्वरूप भैहाल्छ। यहाँ काम, क्रोध, लोभ, मोह अहंकार सबै भष्म हुन्छ। शिवले

कामदेवलाई भष्म गरेको भन्नुको अर्थ पनि यही हो ।

७. *सहस्रार चक्र :*

यो चक्र सातौं अर्थात अन्तिम चक्र हो । यो ब्रह्मको भाग हो । ब्रह्म याने विचार । विचार व्यापक हुन्छ । यही व्यापकता र विशालतालाई ब्रह्म भनिएको हो । यहाँ कुनै मन्त्र हुँदैन । यो मन्त्रभन्दा माथि छ । किनभने यो निराकार स्थिति छ । जहाँ आकार समाप्त भएको छ त्यहाँ मन्त्र हुँदैन । शरीर अन्तिम विन्दु भनेको आज्ञा चक्र सम्म मात्र हो । त्यहाँदेखि माथिल्लो भागमा निराकारको अनुभव हुन्छ । ब्रह्म अर्थात निराकार । जहाँ हरहमेशा शान्ति र आनन्द रहन्छ । त्यसकारण यो सत्यलोक हो जहाँ ब्रह्माजीको वास हुछ । जहाँ अनगन्ति चक्रहरू, नक्षत्र, तारागणको अनुभव हुन्छ ।

८. *षतचक्र भेदन :*

अब हामी सातौं चक्र सहस्रार चक्रलाई पनि भेदन गर्दै माथि पुगौं । अर्थात् शरीरबाट अलग हुने । हामी भुइँमा ढलिरहेको शव (लास) समान । आफूमाथि आकाशबाट आफ्नो लासलाई हेरी रहेका छौं । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि हामी शरीर होइन त्यो आत्मा (ब्रह्म) रहेछौं । जो निरञ्जन र निराकार अविनाशी छ । अर्थात् जसको मृत्यु कहिल्यै हुँदैन । अजर र अमर छ । त्यो सत्य सनातन ब्रह्म आफू रहेछ । यो शरीर आफू होइन रहेछ भन्ने ज्ञान प्राप्त हुन्छ । यही ज्ञानले मृत्यूको भय, डर सदाको लागि हट्नेछ । यसरी मृत्युको ज्ञान हुन्छ । जब उसलाई आत्माको ज्ञान हुन्छ तब ऊ जन्म मरणको चक्करबाट

सदाको लागि छुट्टि जवसम्म अज्ञान रहिरहन्छ तवसम्म जन्म मरणको चक्र चलिरहन्छ। जव परमात्माको ज्ञान हुन्छ तव ऊ मुक्त हुन्छ। यही नै मुक्तिको अवस्था हो।

परमधाम भन्नको अर्थ पनि यही हो जहाँ त्यो शुद्ध पवित्र आत्माले वास गर्दछ। जहाँ पुगेपछ फर्केर आउनु पर्दैन, जहाँ सूर्यचन्द्र र अग्निको प्रकाश पनि पुग्दैन त्यहीं नै मेरो धाम हो भनेर उनै कृष्ण परमात्माले भन्नु भएको वास्तविक कुरा पनि यही हो। हामीहरू भित्र यस्तो एउटा शक्ति छ जसलाई हामी आत्मा भन्दछौं, त्यही आत्माको प्रकाशमा जीवन हो। यदि आत्मा छैन त्यहाँ कहाँ सूर्यचन्द्र नक्षत्र तारागण विश्व ब्रह्मान्ड रहन्छ ? यसै आत्मा भित्र त त्यहाँ ब्रह्मण्ड रहेको छ। यही ज्ञान हुनु नै परमात्माको दर्शन हुनु हो। परमात्माको अनुभूति यसरी हुन्छ। यसलाई स्वर दर्शन ध्यान पनि भन्न सकिन्छ। यसरी क्रिया योग ध्यानद्वारा ईश्वर साक्षात्कार गर्न सकिन्छ।

माथिको कुरालाई यसरी पुष्टि गरिएको छ :

श्रीमद्भागवत गीता, अध्याय १५, श्लोक ६ मा वताइएको छ :

न तद्भासयते सुर्यो न शाङ्कर्ण न पावकः।
यदत्वा न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम ॥

यसको अर्थ : जुन परपदको प्राप्त भएपछि मानिस संसारमा फर्केर आउँदैन, त्यस स्वयं प्रकाश परम्पद (आत्मा) लाई न सूर्यले प्रकाशित गर्न सक्छ, न चन्द्रमा, न अग्निले नै। त्यो नै मेरो परमधाम हो। अर्थात त्यही आत्माद्वारा नै यो सूर्य

चन्द्र, पृथ्वी, तारा, नक्षत्र प्रकाशित भइरहेका छन्। भगवान श्री कृष्णले परमधाम (परमपद) भनेर त्यही आत्मालाई नै संकेत गर्नु भएको हो।

विपश्यना ध्यान

विपश्यनाको अर्थ हो विशेष रूपले हेर्नु आफूभित्र आफैंलाई। यसको लागि सुरुमा तीन दिनसम्म 'आनापाना' क्रिया गराइन्छ। आनापानाको अर्थ हो- श्वासप्रश्वास क्रियामा ध्यान दिनु। अर्थात् मनलाई श्वासप्रश्वास क्रियामा केन्द्रित गर्नु। श्वास कसरी आउँछ? कहाँवाट आउँछ? कहाँ जान्छ? एकछिन कहाँ हराउँछ? सो कुरा ख्याल राख्ने। श्वासभित्र छिर्दा कस्तो अनुभव हुन्छ? बाहिर छोडदा कस्तो अनुभव हुन्छ? नाकको वरिपरि कस्तो अनुभव हुन्छ? त्यसको संवेदना थाहा पाउने। तीन दिनसम्म यसरी लगातार नाकको वरिपरि मात्र ध्यान केन्द्रित गरिराख्ने। यस प्रकारको अभ्यासले तीन दिनभित्रमा नाकको वरिपरि के भइरहेको छ? त्यसको संवेदना थाहा हुन्छ। अनुभव जस्तो पनि हुनसक्छ। जस्तै नाक चिलाएको जस्तो, भारी भएको जस्तो, हलुङ्गो भएको जस्तो, ठूलो आकार भए जस्तो, सानो आकार भए जस्तो, तातो, चिसो। सबैको एउटै अनुभव नहुन सक्छ, फरक फरक हुन सक्छ। त्यस कारणले साधनाकालमा आ-आफ्नो अनुभव गोप्य नै राखिन्छ। त्यसको लागि 'आर्यमौन' को व्यवस्था राखिएको छ। आर्यमौनको अर्थ चुप, शान्त रहनु। कसैसँग नबोल्नु। यहाँसम्मकि हातले इशारा गर्न समेत प्रतिवन्ध लगाइन्छ। सुरुसुरुमा निकै कठिनाइ महसुश हुनसक्छ। तर न आत्तिनुस्, धैर्यपूर्वक समता भावले निरन्तर अगाडि वढदै जानुहोस्।

चार दिनपछाडिबाट तपाईंलाई अलिकति हलुका महशुस हुनसक्छ । त्यसपछाडि शरीरको प्रत्येक अंगअंगमा संवेदनालाई थाहा पाउँदै जाने । एवं रितले शिरदेखि पैतालासम्म र पैतालादेखि शिरसम्म संवेदना थाहा पाउँदै जाने । यसरी गर्दै जाँदा प्रत्येक शरीरका मुर्छित नशनाडीहरू, कोषहरू सबै जागृत हुँदै जान्छन् । यसरी साधक वेहोसीबाट होसमा आएको अनुभव हुनेछ । शरीरका प्रत्येक कोषहरू, नशनाडीहरू तरङ्गित हुनु थाल्छन् । सम्पूर्ण दुःख, तनाव, चिन्ता, रोग, पीडा, कष्टहरू हराउँदै जानेछन् । शान्ति र आनन्दको अनुभूति हुँदै जानेछ ।

यस प्रकार विपश्यना ध्यानबाट मानवले सम्पूर्ण दुःख, तनाव, चिन्ता, रोगबाट मुक्त हुनसक्छ । अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर्य, परतन्त्रता, अविद्या र अहंकारबाट मुक्त हुन्छ । यसप्रकार सम्पूर्ण विकारबाट मुक्त हुने साधन नै विपश्यना ध्यान हो । अरु कुनै उपाय छैन यसबाट मुक्त हुने । केवल ध्यान साधनाबाट मात्र यो सम्भव छ । मानवको स्वभाव र संस्कारलाई बदल्न सक्ने शक्ति ध्यानमा छ । यसले जस्तोसुकै क्रोधिलाई पनि करुणामा, अशान्तिलाई शान्तिमा, हिंसालाई अहिंसामा, निराशालाई आशामा, रोगलाई स्वस्थतामा र असफलतालाई सफलतामा बदल्न सक्छ । त्यसकारण ध्यान नै जीवन जिउने सुन्दर कला हो । जसले यो कला जान्यो उसलाई अवश्य पनि शान्ति, आनन्द र मुक्ति प्राप्त हुन्छ । ध्यानको अर्थ वेहोसीलाई होसमा ल्याउँनु हो । धेरैजसो मानिसहरू वेहोसीमा जीवन वाँच्ने गर्दछन् । जीवन र जगतप्रति संवेदनशील हुँदैनन् । त्यसकारण तिनीहरूबाट ठूलाठूला त्रुटिपूर्ण

र आपराधिक कार्यहरू हुन्छन्। होसमा आएपछि पछुताउने गर्दछन्। यहाँसम्मकी आत्महत्या गर्न समेत पछि पर्दैनन्। तर ध्यानी पुरुषहरूले कहिल्यै यस्तो गर्दैनन्। ध्यानी पुरुषहरू धैर्य, सहनशीलता, दया, प्रेम, करुणायुक्त सद्व्यवहार गर्दछन्। जसबाट मानव जीवन सधैं शान्त, आनन्द र प्रेमपूर्ण बन्दछ।

विपश्यना ध्यान महात्मा बुद्धले आफ्नो जीवनकालमा प्रयोगमा ल्याई निर्वाण प्राप्त गरेका थिए। त्यसवेला महात्मा बुद्धले कैयौं साधकहरूलाई मार्गदर्शन गराउँदै निर्वाण पथमा अग्रसर गराएका थिए। बुद्धको पाँचसय वर्षपछि यो ध्यान विस्तारै लोप हुँदै गयो। २१ सौं शताब्दीमा आएर एक जना वर्माका साधकले यसलाई प्रयोगमा ल्याउँनु भयो। उहाँबाट एकजना महाजन सत्यनारायण गोयन्काले सिक्नुभयो र प्रचारप्रसारमा ल्याउँनु भयो। अहिले संसाभरी जम्मा ६०१ विपश्यना ध्यानकेन्द्रहरू सञ्चालित छन् जसको प्रमुख सत्यनारायण गोयन्काज्यू हुनुहुन्छ। नेपालमा बुढानिलकण्ठ (मुहानपोखरी) मा यसको केन्द्र छ। जहाँ सुमधुर वातावरणमा महिनाको दुईपल्ट शिविर लाग्ने गर्दछ। इच्छुक जोकोहीले पनि त्यसमा भाग लिएर आफ्नो जीवनलाई सुधार, उद्धार गरी कल्याणमय बनाउन सक्छन्। यसको सम्पर्क कार्यालय जमल होन्डा कम्पनीमा छ। यसको प्रमुख सञ्चालक उद्योगपति श्री रूपज्योति श्रेष्ठ हुनुहुन्छ।

बुद्धको उपदेश :

जीवन क्षणभंगुर छ। कुनै पनि पदार्थ स्थिर र स्थायी छैन। उत्पन्न र विनाश भइरहन्छ। यो प्रकृतिको नियम हो।

यसबाट जाग्नु मानवको धर्म हो। जसबाट मानव जीवनलाई परम सुख, शान्ति, आनन्द र मुक्ति मिल्दछ। अन्यथा मानव जीवन घोर अन्धकारमा रुमलिरहने छ। दुःख बढ्दै जाने छ, पाप, अपराधहरू बढ्दै जाने छन्, मानव जीवन नरकमा डुब्दछ। सुख पनि स्थायी छैन। दुःख पनि स्थायी छैन। त्यसकारण यसमा रागद्वेष नगरौं ! यी दुवैलाई समताको भावले (साक्षीभावले) हेर्न सिकौं ! तब त्यहाँ सधैं आनन्द नै आनन्द छ।

हामी धेरैजसो सुखमा रागगछौं, दुःखमा द्वेष गछौं। यसैको कारणबाट तनाव उत्पन्न हुन्छ।

चार आर्य सत्य

१. जन्म भएपछि दुःख अवश्य छ।
२. दुःखको कारण छ।
३. दुःखलाई निवारण गर्न सकिन्छ।
४. दुःख निवारण गर्ने उपाय छ त्यो हो - आर्य अष्टाङ्ग मार्ग।

दुःख निवारण गर्ने उपायहरू

१. सम्यक दृष्टि
२. सम्यक संकल्प
३. सम्यक कर्म
४ सम्यक वाचा
५ सम्यक आजिविका
६. सम्यक व्यायाम
७. सम्यक ध्यान
८. समाधि (सम्यक सम्बौधी)

मृत्यु ध्यान

शवासनमा लेट्नु होस् । शरीरलाई ढिला छोडिदिनुहोस् । मनलाई पनि ढिला छोडिदिनुहोस् । विचारभावलाई शिथील छोडिदिनुहोस् । मृत्यु भएको मानिसले जसरी शरीर छोडेको हुन्छ त्यसरी नै छोडिदिनुहोस् । मानौं तपाईंको मृत्यु भएको छ । तपाईंको शवलाई घरको आँगनमा राखिएको छ गोवरले लिपेर शुद्धी गरेको ठाउँमा । सेतो वस्त्रले (कात्रो)ले ढाकिएको छ । शीरमा एउटा दियो र पैतालानेर एउटा दियो बलिरहेको छ । घरका मान्छेहरू सुँकसुँक गरी रुन थालेका छन् । छरछिमेकी, इष्टमित्रहरू जम्मा हुन थालेका छन् । कानेखुसी गरी थरिथरीका कुराहरू गरिरहेका छन् । कोही भन्दछन् 'कठैवरा ! कति वेस मानिस थियो, अझै आठ-दश वर्ष बाँचेको भए हुन्थ्यो । कति छिटो शरीर छोडेको ।' अर्काथरी भन्दछन् "हिजोअस्तिसम्म बाटोमा देखेका थियौं ।" यस्तै यस्तै कुराहरू चलिरहेका हुन्छन् । घरमा सन्नाटा छाएको हुन्छ । रुवाबासी चलेको हुन्छ । कोही हरियो बाँस लिएर आउँछन् । अनि त्यसमा शरीरलाई बाँधेर राख्छन् । अब चारजना बलिया मलामीहरूले जुरुक्क उचालेर शवयात्रामा लाग्छन् । कोही धूप अगरबत्ती बाल्छन् । कोही शंखघन्ट बजाउँन थाल्छन् । यसरी शवयात्रामा निस्कन्छन् । राम नाम सत्य हे, अन्तिम सबका यही गत्य हे भन्दै लावालस्कर मलामीहरू मसानघाटतिर लाग्छन् । माथिबाट फूल, लावा, अबिर छरेका हुन्छन् । यी सबै दृश्यहरू माथि आकाशबाट आत्माले हेरिरहेको हुन्छ । कसैले हातमा दाउरा बोकेका हुन्छन्, कसैले पराल, कसैले काँधमा ठुल्ठुला मुडा बोकेका हुन्छन् । यसरी

विस्तारै आर्यघाटमा ल्याइपुऱ्याउँछन्। अनि नदीको छेउमा तपाइंको शवलाई राखेको हुन्छ। र त्यसलाई ब्रह्मनालमा सुताउँछन् अनि अन्तिम श्रद्धाञ्जलि दिनेक्रम सुरु हुन्छ आफन्तहरूबाट। त्यसपछि चिता बनाएर त्यस चितामाथि शवलाई राख्छन्। आफ्नो नजिकको सम्बन्ध भएको व्यक्तिबाट त्यस शवमा दागबत्ति दिइन्छ र विस्तारै आगो सल्किन्छ। आगो विस्तारै विस्तारै ठूलो हुँदै जान्छ। सुरुमा पैताला जल्छन्, त्यस पछि, पिडौल अनि घुँडा, तिघ्रा। यसैक्रमले नितम्ब, कम्मर, पेट, छाति, मुटु, फोक्सो हुँदै घाँटीमा पुग्छ। घाँटीबाट पनि माथि सर्दै मुख, आँखा, नाक, कान पनि क्रमशः सल्किदै जान्छ। अन्तिममा टाउको सल्किन्छ। ठूलो आवाज निस्कने गरी टाउको पडकिन्छ धड्याम्म। अनि सबै मानिसहरू तर्सन्छन्। आफ्नो शरीर जलिरहेको यी सबै दृश्यहरू हेरिरहेको हुन्छ तपाईंको आत्माले। उसलाई थाहा हुन्छ म यो शरीर होइन रहेछु, म त आत्मा पो रहेछु, शरीर जल्दैमा म जलेको हुँदो रहेनछु। तर यी मानिसहरूलाई थाहा छैन। त्यसकारण उनीहरू रोइकराई रहेका छन्। मसानघाटमा अब केही पनि छैन् शिवाय खरानी को थुप्रो। त्यो पनि पानीले पखालेर नदीमा बगाइदिन्छन्। अब सबै जना नदीमा स्नान गर्न थाल्छन्। जानेवेलासम्म पनि ती मलामीहरू फर्किफर्कि त्यस चिहानमा हेर्दछन् र आँखाबाट आँसु खसाल्दै घरतिर लाग्छन्। त्यो मृत आत्मा जो यी सबै दृश्यहरू देखिरहेको हुन्छ ऊ पनि विस्तारै विस्तारे माथिमाथि आकाशमा विलाउँछ। अनि स्वर्गलोकमा पुग्छ। त्यहाँ देवताहरूले उसलाई स्वागत गरेका हुन्छन्। ओहो ! म त स्वर्गमा पो आइपुगेको रहेछु भन्ने

उसलाई लाग्छ। यसको मतलब मैले पृथ्वीमा राम्रो सत्कर्म गरेको रहेछु भनी प्रशन्न हुन्छ। यस प्रकार गरिने मृत्यु ध्यानले मृत्युको यथार्थ ज्ञान गराउँछ । यसरी ज्यूँदै मृत्युको ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ। एकपल्ट यसरी मृत्युवाट जागेपछि तव उसको जीवन वललिन्छ सदाको निम्ति । म मृत्यु हुनेवाला होइन रहेछु मात्र शरीर जल्ने रहेछ । शरीर जल्दैमा म जल्ने होइन । म भनेको आत्मा रहेछु। आत्मालाई न आगोले जलाउँन सक्छ, न माटोले गलाउँन सक्छ, न हावाले सुकाउन सक्छ, न शस्त्रअस्त्रले काट्न सक्छ भन्ने गीताशास्त्रले वताएको ज्ञान यहाँ सीद्ध हुन्छ। यसवाट साधक मृत्युको भय र डरवाट सदाको लागि मुक्त हुन्छ। यही नै जीवनमुक्त अवस्था हो जो आफैंमा सत्यं शिवं सुन्दरं छ।

आहार बिज्ञान

आहारले हाम्रो जीवनमा ठूलो महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । जस्तो आहार हामी गर्दछौ उस्तै सोच, विचार, मन मस्तिष्क हाम्रो वन्दछ । त्यसकारण आयुर्वेद शास्त्रले भन्दछन्- जस्तो अन्न, उस्तै मन । अन्नवाट नै मन वन्छ ।

यसलाई हामी प्रयोग गरेर हेर्न सक्छौ । जस्तो- व्रत (उपवास) वसेको अवस्थामा हाम्रो शरीर, मन, मस्तिष्क कति हलुका चंगा हुन्छ । दही, दुध, फलफुल मात्र खाएको अवस्थामा कस्तो हुन्छ ? भोज भतेरमा टन्न अन्नहरू खाएको अवस्थामा कस्तो हुन्छ ? माछा मासु अण्डा खाएको अवस्थामा कस्तो हुन्छ ? जाँड रक्सी खाएको अवस्थामा कस्तो हुन्छ ? यी चारैवटा अवस्थामा फरक फरक पाउँछौं ।

दही, दुध, फलफुल मात्र खाएको अवस्थामा शरीर मन हुलुका चंगा हुन्छ । मन शान्त । वुद्धि पनि स्थिर अवस्था हुन्छ । भोज भतेरमा टन्न अन्नहरू खाएको अवस्थामा उकुसमुकुस हुन्छ । मन चञ्चल हुन्छ । वुद्धि पनि अशान्त हुन्छ । माछा, मासु, अण्डा र जाँड रक्सी खाएको अवस्थामा त झन मन छटपट, वुद्धि अस्थिर अशान्त हुन्छ । यसवाट थाहा हुन्छ कि अन्नपानले शरीर र मन मस्तिष्कलाई प्रभाव पारिरहेको हुन्छ भन्ने ज्ञान यसवाट मिल्छ ।

त्यसकारण आहारलाई ३ भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(१) सात्विक आहार

(२) राजसिक आहार

(३) तामसिक आहार

१. सात्विक भोजन :

सत्व गुण बढाउने खालको भोजनलाई सात्विक भोजन भनिन्छ। सत्वगुण भन्नाले शान्त स्वभाव, सहनशील, धैर्यशील, शुद्ध सद्भावनायुक्त मन र बुद्धिलाई जनाउँदछ । दही, दुध, फलफुल, सागपात गेडागुडी अन्न सात्विक भोजन भित्र पर्दछ। यस प्रकारको भोजन गर्ने व्यक्ति स्वभावै शान्त हुन्छ।

२. राजसिक भोजन :

रजोगुण वढाउने खालको भोजनलाई राजसिक भोजन भनिन्छ। रजोगुण भन्नाले चञ्चल स्वभाव, अधैर्य मन, र बुद्धिलाई जनाउँछ । माछा, मासु, अण्डा, चिल्लो, अमिलो, पिरो, गरिष्ट भोजन राजसिक भोजन भित्र पर्छ। यस प्रकारको भोजन गर्ने व्यक्ति अलि घमण्डी र हिंस्रक प्रवृत्तिको हुन्छ।

३. तामसिक भोजन :

तमोगुण वढाउने खालको भोजनलाई तामसिक भोजन भनिन्छ। तमोगुण भनेको आलस्य, निन्द्रा मात्र लागिरहने, केही गर्न मन नलाग्ने, पाप कर्मतिर मन लाग्ने, अहंकारयुक्त मनलाई बुझाउँदछ। वासी, सडे गलेको भोजन खाने, कुहिएको अन्न र फलफुलवाट वनेको जाँड रक्सी तामसिक भोजन भित्र पदर्छ। यसले मानिसको वुद्धि नै हराउँछ। धर्म-अधर्म केही ख्याल रहन्न। जे मन लाग्यो त्यही गरेर हिड्छ। अपराधी र अस्थिर मनमा अधिक चञ्चलता हुन्छ। यतिवेला उसको वुद्धि, विवेक शक्ति नष्ट भएको हुन्छ। धेरैजसो अपराधहरू यस्तो नशा सेवन गरेको अवस्थामा पाइएको छ।

तसर्थ स्वस्थ्य शरीर सुन्दर मनको लागि शाकाहारी बन्नु नै वुद्धिमानी हो। आयुर्वेद सिद्धान्त अनुसार रजोगुण र तमोगुणलाइ

घटाएर सात्विक गुणलाई बढाउनु राम्रो हो, जसले जीवनलाई स्वच्छ, सन्तुलित र शान्तमय बनाउँदछ।

वास्तवमा भन्नु पर्दा मानिस शाकाहारी प्राणी हो। किनभने उसको दाँत, आँतले यो कुरा सिद्ध गदर्छ। माँसाहारी प्राणीको दाँत तिखो हुन्छ र नंग्रा हुन्छ। जसले कुनैपनि जनावरलाई हिंसा गर्न सजिलो हुन्छ। त्यसको बनावट नै प्रकृतिले त्यसै अनुरूप बनाई दिएको छ। किनभने तिनीहरूले खेतिपाती गर्न सक्तैनन्। तर मानिस विवेकशील प्राणी भएको हुनाले उसले आफ्नो मेहनत र परिश्रम गरी खान्छ न कि हिंसाले। अर्को कुरा हिंस्रक जनावरको आन्द्रा छोटो हुन्छ भने मानिसको आन्द्रा धेरै लामो हुन्छ। जनावरले काँचो जस्तोसुकै चिज पनि छिटो पचाउँछ। तर मानिसले पचाउन सक्दैन। धेरै समय लाग्छ पचाउन। पानी पिउँदा हिंस्रक जनावरले जिब्रोबाट पिउँछन् भने मानिसले पिउँदैनन्। हिंस्रक जनावरले पसिना पनि जिब्रोबाट निकाल्छ। तर मानिसले निकाल्दैन। यी सबै कुराबाट सिद्ध हुन्छ कि मानिस माँसाहारी प्राणी होईन शाकाहारी प्राणी हो।

त्यसकारण मानिसहरूले देवी देवताको नाममा पशु बली चढाएर मासु, माछा भक्षण गर्नु कुनैपनि हालतमा बुद्धिमानी होइन। देवी देवताले कहिल्यै पनि मलाई बली चढाउ भनेको छैन। बरु मानिसले आफ्नो स्वार्थ सिद्ध गर्नको लागि मात्र यसो गरेको हो। यसबाट देवी देवता प्रसन्न हुने कुरा होइन तर तपाई भित्र रहेको नराम्रा कुराहरू, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार रूपी बली चढाउनु भयो भने देवी देवता अवश्य प्रसन्न हुनुहुन्छ।

तपाईले जे चाहेको हो त्यो आशीर्वाद मिल्न सक्छ । वलिको वास्तविक अर्थ पनि त्यही हो । आफुभित्र रहेको काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकारलाई वली चढाउनु । तव मात्र तपाई वास्तविक सच्चा मानव ईश्वरको भक्त कहलिनु हुन्छ । यसवाट तपाईको कल्याणै कल्याण हुनेछ ।

सिधा साधा, निरपराध जन्तुलाई मारेर खानु उनीहरूको वाँच्ने अधिकारलाई हनन गर्नु ठूलो अपराध हो । यसवाट तपाईलाई कहिल्यै राम्रो हुँदैन । वरु विस्तारै तपाई भित्र हिंस्रकत्व वढेर तपाईको जीवन अस्तव्यस्त पथ प्रष्ट भएर अप्रत्यक्ष रूपवाट हानी भईरहेको हुन्छ ।

वरु तपाई शाकाहारी वन्नु भयो भने एक प्रकारले तपाई प्रकृति प्रेमी वन्नु हुन्छ । तपाईले ठूलो पुण्य गरिरहनु भएको हुन्छ । तपाई पुण्य आत्मा-धर्मात्मा वन्नु हुन्छ ।

माँसाहारी हुनु भन्दा शाकाहारी वन्नु धेरै वुद्धिमानी हो । कल्याणकारी हो । किनभने-

अरुलाई दुःख दिएर मारेर तपाई कहिल्यै सुखी वन्न सक्नु हुन्न । यसवाट तपाईलाई हानी नै हानी छ ।

१) अन्न साग पातको भन्दा माछा, मासुको मुल्य वढी छ । जसको कारण हामीहरूको खर्च वढिरहेको हुन्छ ।

२) तपाईको जीवन कहिल्यै सुखी, शान्त, आनन्द, सन्तुलित हुन सक्दैन । रोग व्याधीले सताउँछ । रिस रागले सताउँछ । तपाईको जीवनमा तनावले ग्रस्त हुन्छ । जसको कारणवाट आयु कम हुँदै जान्छ ।

शाकाहारी बन्नुमा लाभ :

तपाई सबै पशुपन्छीहरूको मित्र बन्नु हुन्छ। प्रकृति प्रेमी बन्नु हुन्छ। तपाईदेखि सबै प्राणीहरू खुशी हुन्छन्। तिनीहरूले तपाईलाई आशीर्वाद दिन्छन्। तपाईको जीवनमा सुख, शान्ति, आनन्दले वास पाउँछन्। खर्च कम भएपछि आम्दानी बढ्छ। रिस राग नभएपछि रोगहरूबाट बच्नु हुन्छ। निरोगी स्वस्थ्य, सुन्दर, जीवन भएपछि आयु बढ्छ। तेज बढ्छ। चारैतिर खुशी नै खुशीको वातारणले छाउँछ। प्रकृतिले साथ दिने छन्। जे काम आँट्यो त्यो सफल बन्नेछ। शत्रु कोही पनि हुने छैन। सबै मित्रै मित्र हुनेछ। यस्तो पो जीवन। सत्यम शिवम् सुन्दरम्।

यही नै हो। देवता देवी प्रसन्न। आशीर्वाद नै आशीर्वाद। आज मानिसहरू दुःखी, अशान्त, तनावले ग्रस्त रोगले ग्रस्त, पथले भ्रष्ट भएका कारण यीनै हुन। यदि आहारलाई वदल्यौ भने विचार भाव वदलिने छ। सकारात्मक विचार भाव, सद्भाव, सद्विचार, मैत्रीभाव, दया, करुणाले मानिसको जीवनमा खुशीयाली ल्याउँछ।

आहारलाई हामीले सुधार्यौं भने देखि हाम्रो जीवनमा पनि सुधिन्छ। आहार विग्रियो भने जीवन पनि विग्रन्छ। आहार नै प्रमुख कारण हो। तपाईको जीवनको अस्वस्थ्यको कारण।

जब हामी धर्म पुण्यमा लाग्छौ तब देवता देवीहरू खुशी हुन्छन्। "अहिंसा परमो धर्म" हिंसा नगर्नु नै ठुलो धर्म हो। तपाईले हिंसा नगर्ने वित्तिकै तपाईको जीवनमा दया, करुणा, प्रेम, मैत्रीयताको भाव उत्पन्न हुन थाल्छ। प्रकृति प्रति प्राणीहरू प्रति यही नै सबभन्दा ठूलो धर्म हो।

धर्मको मर्म- "सदाचार परमो धर्म" सत्य आचरण गर्नु, सत्य वचन बोल्नु, सद्व्यवहार गर्नु, सत्कर्म गर्नु, निष्काम सेवा गर्नु, अरुलाई उपकार गर्नु यही नै धर्म हो।

यसको ठिक विपरित गर्नु अधर्म हो। वेदव्यासले भन्नु भएको छ - परोपकारय पुण्याय, पापाय पर पीडनम्। अरुलाई उपकार गर्नु, सुख दिनु नै धर्म हो भने अरुलाई दुःख दिनु अधर्म (पाप) हुन्।

अर्को अर्थमा भन्नु पर्दा- प्रकृतिको नियममा चल्नु धर्म हो। यसले सबैलाई सुख पुऱ्याउँछ। यसको विपरित चल्नु अधर्म हो। जसले प्राणीहरूलाई दुःख पुऱ्याउँदछ।

मानिसहरू ईश्वरका रूप हुन्

यो संसारमा कोही ईश्वरको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्दछन् भने कोही गर्दैनन्। जो ईश्वरको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्दछन् त्यसलाई आस्तिक र जो गर्दैनन त्यसलाई नास्तिक भनिन्छ। स्वीकार गरे पनि नगरे पनि ईश्वर आफ्नो ठाउँमा सत्य छन्। ईश्वरलाई मान्नु नमान्नु भन्दा पनि यसलाई जान्नु बढी आवश्यक छ। वास्तवमा ईश्वर के हो ?

ईश्वरको अर्थ हुन्छ कहिल्यै पनि नाश नहुने। कहिल्य पनि नाश नहुने वस्तु यो संसारमा के छ ? त्यो हो आत्मा। त्यसकारण आत्मा नै सत्य सनातन ब्रह्म (ईश्वर) हो जो सबैको हृदयमा बास गरिरहेको छ। जस बिना हामी एकछिन पनि बाँच्न सक्दैनौ। त्यही सबै प्राणीहरूको प्राण स्वरुप आत्मा नै ईश्वर हो। जो हिजो थियो, आज छ, भोलि पनि रहने छ। भूत, भविष्य र वर्तमान जो तिनै कालमा समान रुपले विद्यमान (स्थिर) रहन्छ त्यही सत्य सनातन् आत्मा नै ब्रह्म (ईश्वर) हो। यसमा शंका गर्नु पर्ने ठाउँ नै छैन। जो अत्यन्त स्पष्ट छ। स्वाःसत सत्य छ। यसमा शंका गर्नु भनेको आफू आफैमा शंका गर्नु हो। आफू छ या छैन। आफू छ भने त्यहाँ ईश्वर छ आफू छैन भने ईश्वर पनि छैन। आफूले आफैलाई विश्वास नगर्नु भनेको ईश्वरलाई विश्वास नगर्नु हो। किनकी ईश्वर आफूभन्दा अलग होइन। वास्तवमा मानिस नै ईश्वरका रुप हुन्। यही कुरा बुझ्न नसकेर मानिस भ्रममा परिरहेका छन्।

मानिसले के सोच्दछन् भने ईश्वर भनेको कुनै अर्कै लोकवाट आउने दिव्य मूर्ति होला। वास्तवमा त्यो कुरा होईन। सत्य कुरा के हो भने आफू भित्रको दिव्य प्राण शक्ति (आत्मा) नै ईश्वर हो। सवै प्राणीहरूको प्राण शक्ति नै ईश्वर हो। जे जति गुणहरू ईश्वरमा पाईन्छन् ती सवै मानिसहरूमा पाईन्छ। जे जति शक्ति ईश्वरमा छन् ती सवै मानिसहरूमा छन्। वुझ्नु र नवुझ्नुमा मात्र फरक हो। वुझ्नु भनेको ज्ञान हो। नवुझ्नु भनेको अज्ञान हो। जसले त्यो दिव्य शक्ति आत्मालाई वुझ्यो त्यो ज्ञानी हो। जसले त्यो शक्ति आत्मालाई चिन्न सकेन यो शरीरलाई नै आत्मा भनि थान्यो त्यो अज्ञानी (मुर्ख) हो।

कहिल्ये काँही मानिसहरू अचम्मको कुरा गर्दछन्- वावु पहिले जन्मेको कि छोरा पहिले ? अर्थात पहिले अण्डा कि चल्ला यी सवै मुर्खतापूर्ण कुरा हुन्। के अण्डा र चल्ला वेग्ला वेग्लै हो त ? के अण्डा भित्र चल्ला छैन र ? के चल्ला भित्र अण्डा छैन र ? त्यस्तै गरी पिता र पुत्रमा पनि लागु हुन्छ। जसरी विउ र वृक्ष भिन्न होईन। विउ भित्रै वृक्ष हुन्छ भने वृक्ष भित्र विउ हुन्छ। यिनको आकार प्रकार मात्रै भिन्न हुन्छ। वास्तवमा गुण त एउटै हुन्छ नि होईन र ? अर्थात विउ भित्र नै वृक्षका सम्पूर्ण गुणहरू लुकेका हुन्छन् भने वृक्ष भित्र विउको गुण हुन्छ। त्यस्तै गरी जीव आत्मा र परमात्माको विषयमा सम्झिनुस्। जीव आत्मा स्थूल रुप हो भने परमात्मा शुक्ष्म रुप छन्। जीवात्मा साकार रुप छन् भने परमात्मा निराकार रुप छन्। वास्तवमा यी दुवै पृथक पृथक नभई एउटै हुन भन्ने कुरा वुझ्नु ज्ञान हो भने यसलाई वेग्ला

वेग्ला हो भनी ठान्नु अज्ञान (भ्रम) हो। वेदले यसलाई प्रामाणित गरेको छ - "एकोऽहं ब्रह्म दित्तिय नास्ति" एक ब्रह्म वाहेक यस संसारमा दोस्रो कुनै वस्तु छैन। जति पनि वस्तुहरू यस संसारमा देखिएका छन् ती वास्तवमा ब्रह्म कै रुप हुन्। यसलाई वेदले यसरी पुष्टि गरेको छ। "एकोऽहं वहुश्याम" म एक हुँ मेरा अनेक रुप छन्। अर्थात ब्रह्म निराकार एउटै छ त्यसका अनेक रुपहरू छन्। अर्को वाक्यले पुष्टि गर्दछ- "यथा पिण्ड तथा ब्रह्माण्ड" जस्तो यो पिण्ड (आत्मा) छ उस्तै यो ब्रह्माण्ड (परमात्मा) छ। त्यसकारण ऋषिमुनिहरूले उद्घोष गरे- "उधार चरितानामतु वशुधैव कुटुम्वकम्" उद्धार चरित्र भएको मानिसको लागि विश्व एउटा परिवार हो। (यहाँ कुन ठुलो, कुन सानो, कुन धनि, कुन गरिव, सवै वरावर छन्) को संग रिसराग गर्ने ? को संग लडाई झगडा गर्ने ? श्री मद्भागवत गीतामा पनि श्रीकृष्ण परमात्माले यसैलाई पुष्टि गरेको छ- म सवै ठाउँमा छु के मानिस, के जनावर अर्थात ब्राह्मण, चण्डाल, हात्ती, गाई, वृक्ष यी सवमा मेरो अंश (प्राण) रहेको छ। यसवाट स्पष्ट हुन्छ कि जीव नै शिव हुन् भने शिव नै जीव हुन्। यी दुई एक आपसमा भिन्न होईन एउटै हुन। जीव भित्र शिव छन् भने शिव भित्र जीव छन्। जसरी समुद्रवाट पानी भिन्न होईन। अग्निवाट अग्निको ज्वाला भिन्न होईन। सुनवाट गहना भिन्न होईन। माटोवाट माटाका भाडाहरू भिन्न होईन। घटाकाशवाट महाआकाश भिन्न होईन।

यसरी विभिन्न उदाहरण दिएर वेद, धर्म, शास्त्रले स्पष्ट वताइ राखेता पनि यसलाई वुझ्न नसक्नु मानिसको ठुलो कमजोरी

हो । यही अज्ञानताको कारण मानिसहरू अन्यौल (भ्रम) मा पर्दछन् । अनेक सांसारिक माया जालमा परेर दुःख पीडा, कष्ट पाउँदछन् । त्यसकारण अज्ञानता नै दुःखको कारण हो ।

माया जाल भनेको के हो ?

अज्ञानताको कारणवाट उत्पत्ति हुने वस्तुलाई माया जाल भनिन्छ । हेर्दा साँचो देखिन्छ । वास्तवमा त्यो साँचो हुँदैन । जस्तै- कहिल्यकाँही हत्तारिएर हामी बाटो हिड्दा डोरीलाई सर्प देख्छौ र तर्सिन्छौ । त्यसपछि हामीले वास्तवमा के वस्तु रहेछ भनेर टर्चलाईट बालेर हेर्दा त्यहाँ डोरी देख्दछौ । डोरीलाई डोरी नै देखेपछि सर्पको भ्रम मेटिन्छ । अनि हामी डर, त्रास र भयबाट मुक्त हुन्छौ । ठिक त्यस्तै गरी यो अनित्य (नाशवान) शरीरलाई नित्य भनि ठान्नु महाभूल (अज्ञानता, भ्रम) हो । जव हामीलाई यथार्थ सत्य नित्य आत्माको ज्ञान हुन्छ तव हामीलाई देह अभिमान यो शरीर अनित्य रहेछ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ । अनित्य वस्तुलाई नित्य देख्नु यही अज्ञान, भ्रम (माया जाल) महाभूल हो । जसवाट नाना प्रकारका दुःख, तनाव, चिन्ता, कष्ट, रोग, पीडा आदि उत्पत्ति हुन्छ । जव यथार्थ सत्य नित्य वस्तुको पहिचान (ज्ञान) हुन्छ । तव सारा अज्ञान, भ्रम मेटिन्छ । जसरी वत्ति वाले पछि अन्धकार हराउँदछ । टर्चलाईट बालेर हेर्नु भनेको भित्रको विवेक शक्तिलाई जगाउनु भनेको हो ।

वास्तवमा दुःख भनेको छदैछैन । मात्र अज्ञानको कारणले देखिएको मात्रै हो । जव यथार्थ वस्तुको ज्ञान हुन्छ, तव अज्ञान दुःखको नाश हुन्छ । त्यसकारण ज्ञान नै सुखको वाटो हो । ज्ञानमा

दुःख कहाँ छ ? तनाव, चिन्ता रोग, पीडा केही छैन । मात्र देखिएको हो ।

त्यसकारण मानिसहरू साँच्चिकै सुख चाहने हो भने उसले आफू भित्रको अज्ञानतालाई हटाउनु पर्दछ । अज्ञानतालाई हटाउन ज्ञानको सहारा लिनु पर्दछ । यसको लागि सवभन्दा राम्रो उपाय यो छ कि उसले सत्य के हो ? असत्य के हो ? नित्य के हो ? अनित्य के हो ? जड के हो ? चेतन के हो ? आत्मा के हो ? परमात्मा के हो ? त्यो बुझ्नु पर्दछ । अनि छुट्याउनु सक्नु पर्दछ ।

अर्थात आफू को हुँ ? आफू कहाँबाट आएको हो ? के गर्नको लागि यो संसारमा आएको हो ? अन्तमा कहाँ जाने हो ? यति प्रश्नको उत्तर आफै भित्र खोज्नु पर्दछ । जसले खोज्दछ उसले पाउँदछ । समुद्र भित्र अनमोल मोति । त्यस्तैगरी जसले आफूभित्र आफैलाई खोज्दछ उसले पाउँदछ ज्ञानको ज्योति । यसै ज्ञानको ज्योतिले सारा अन्धकारलाई हटाउँदछ । यही नै स्थायी समाधान हो समस्याको । होइन भने कहिल्य पनि समस्या मेटिदैन ।

त्यसकारण समस्या यदि छ भने त्यसको समाधानको बाटो पनि साथसाथ मै छ । तसर्थ समस्या देखि भागेर होइन जागेर समाधान गरौं । यही नै बुद्धीमानी हो । समस्या देखि भागेर त्यसको समाधान कहिल्यै हुन सक्दैन ।

यसको लागि सवभन्दा सर्वोत्तम स्थायी उपाय भनेको जीवन दर्शन ध्यान हो ।

जीवन दर्शन ध्यान भनेको के हो ?

जीवनको यथार्थ सत्यलाई बुझेर त्यस अनुसार जीवन वाँच्ने कलालाई जीवन दर्शन ध्यान भनिन्छ। यो आँखाले सबै कुरा देख्दछन् तर आफूलाई देख्दैनन् । जीवन दर्शन ध्यान भनेको आफूले आफैलाई हेर्नु, खोज्नु हो। जसलाई सत्यको खोज, जीवनको खोज, परमात्माको खोज भनिन्छ। जसले खोज्दछ उसले पाउँदछ समुद्र भित्र अनमोल मोति। त्यस्तैगरी जसले आफूभित्र आफैलाई खोज्दछ उसले पाउँदछ ज्ञानको ज्योति । अर्थात यो संसारतिर दौडिरहेको मनलाई फर्काएर आफूतिर केन्द्रित गर्नाले उसले अमृत रुपी ज्ञान प्राप्त गर्दछ । त्यही ज्ञानले उसको जीवन शान्ति, आनन्द र प्रेमपूर्ण वन्दछ।

ध्यानको अर्थ हो होसपूर्वक जीवन वाँच्नु। आफू को हुँ ? कहाँवाट आएको हुँ ? के का निमित्त यो संसारमा आएको हुँ ? अन्तमा कहाँ जाने हो। यस कुराको खोज गर्नु जीवन दर्शन ध्यान हो। अर्थात आफूभित्र के भैरहेको छ त्यो थाहा पाउनु। तर हामी जहिल्ये पनि वाहिर (संसारतिर) के भैरहेको छ त्यसमा ज्यादा चासो राख्दछौ । यदी होसपूर्वक अन्तरआत्मा भित्र हेर्ने हो भने थाहा लाग्ने छ विश्व ब्रह्माण्डलाई संचालन गर्नेवाला स्वयम आफै रहेछ भन्ने कुरा थाहा लाग्छ। यही कुरा बुझ्नुलाई ज्ञान (दर्शन) भनिन्छ। जसवाट सारा अज्ञान (अन्धकार) नाश हुन्छ। जीवन उज्यालो र धन्य धन्य वन्दछ। त्यस परमात्माको ज्ञानले सम्पूर्ण दुःख तनाव, चिन्ता, कष्ट रोग, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सय, परतन्त्रता, अविद्या र अहंकार नष्ट गर्दछ। जसरी वत्ति वलेपछि अन्धकार नष्ट हुन्छ। मानव जीवन सत्यम् शिवम् सुन्दरम् वन्दछ।

प्रायः मानिसहरू वेहोसमा जीवन वाँच्ने गर्दछन्। यही वेहोसीको कारणले गर्दा हिंसा, हत्या, आगजनी, आतंक, बलात्कार जस्ता अमानवीय दुर्घटनाहरू हुने गर्दछन्। होसमा कहिल्ये पनि यस्ता दुर्घटनाहरू हुन सक्दैनन्। जव मानिस होसमा आउँछ, तव वेहोस के हो भन्ने कुरा थाहा पाउँछ। पापीलाई पाप के हो थाहा हुँदैन जवसम्म उसलाई पापले पोल्दैन। होसमा आएपछि पछुताउने गर्दछन्। घर जलेर खरानी भैसकेपछि कुवा खनेर के काम। तसर्थ रोग लागि सकेपछि उपचार गर्नु भन्दा रोग नै लाग्न नदिनु नै के बुद्धिमानी होइन र ?

आज मानिसहरू दिन प्रति दिन अशान्त, तनाव, चिन्ता, रोग आदिले ग्रष्ट छन्। समाज दिशा विहिन भई विकृति र विसंगतिले जरा गाडिरहेका छन्। जतातै हिंसा, हत्या, आतंक, लुटपाट, बलात्कार, तोडफोड, आगजनी जस्ता जघन्य अपराधहरूले मानव जीवन सन्त्रास बनेको छ। यी सवैको मूल कारण हो वेहोशीपूर्वक जीवन वाँच्नु। अर्थात आफू प्रति, जीवन प्रति, सजग, सतर्क होशियारी नहुनु। ईमान्दारी नहुनु, आफूलाई चिन्न नसक्नु, अध्यात्म ज्ञानको कमी र साधना नगर्नाले हो।

यी सम्पूर्ण समस्याहरूवाट पार पाउन एक मात्र उपाय हो जीवन दर्शन ध्यानको अभ्यास। साँच्चिकै दिनको १/२ घण्टा ध्यानको अभ्यास गर्ने हो भने मानव जीवन अत्यन्त सरल, सहज, शान्त, आनन्दित र प्रेमपूर्ण वन्न सक्छ। किनकि मानवलाई घोर अज्ञानको निन्द्रावाट व्युझाउने औषधिको नाम ध्यान हो।

अतः सुन्दर जीवन उज्ज्वल भविष्यको लागि ध्यान साधना गरौं, आफ्नो भाग्यको निर्माण स्वयम आफै गरौं।

महा मानव गौतम बुद्धले यसै ध्यानको अभ्यासवाट निर्वाण पद प्राप्त गरेका थिए। त्यसैगरी महायोगी शंकर भोलेनाथ सदा ध्यानमा मग्न हुनुहुन्छ। वहाँ आज्ञा गर्नु हुन्छ "जस्तोसुकै जितेन्द्रीय देवता किन नहोस ध्यान बिना मुक्ति संभव छैन।"

जव जव यस धर्तिमा धर्मको ग्लानी र पापको मात्रा बृद्धि हुन्छ तव तव धर्म रक्षार्थ र पापको नाशको लागि युग युगमा अध्यात्म क्रान्ति (चरित्र निर्माण राष्ट्रिय संकल्प महा अभियान) ले जन्म लिन्छ। यो ध्रुव सत्य कुरा हो। किनभने अध्यात्म ज्ञानको साधनाले मानव जीवनलाई सुख, शान्ति, आनन्द र प्रेमपूर्ण बनाउन सक्दछ। मानव मात्रको सुखं शान्ति र समृद्धि उसको चरित्र शिलतामा निर्भर रहन्छ। त्यसकारण चरित्र निर्माण राष्ट्रिय संकल्प महा अभियान आजको समयको माग हो। यसै महा अभियानले नयाँ मनुष्यताको जन्म दिने छ। नयाँ मनुष्यताबाट नै नयाँ युगको निर्माण सम्भव छ।

दिव्य वाणीहरू

१.....२.....३.....४.....५.....

के तपाई ईश्वर दर्शन (आत्म साक्षात्कार) गर्न चाहनु हुन्छ ?

चाहनु हुन्छ भने आउनुहोस् हामी तपाईलाई स्वागत गर्दछौ। केवल ७ दिन भित्रमा तपाईले नयाँ जीवनको अनुभूति गर्न सक्नु हुनेछ। जो शान्ति, आनन्द र प्रेमपूर्ण हुनेछ। यो कार्यक्रम तपाईको लागि सुवर्ण अवसर हो। अतः मौकाको लाभ उठाई जीवन कल्याणमय वनाउनु होस्। जीवनलाई राम्रोसंग

बुझेर यथार्थ सत्यको अनुभूति गरी आफ्नो जीवनको उद्धार स्वयम आफै गर्ने प्रविधि हो। जीवन दर्शन ध्यान मानव जीवनलाई स्वच्छ, शान्त, अनुशासित र मर्यादित बनाउने साधनाको नाम ध्यान हो। ध्यान नै जीवन बाँच्ने सुन्दर कला हो। जसले मानव जीवनलाई सत्यम् शिवम् सुन्दरम् बनाउँदछ।

यसको अभ्यासले तपाईको स्वभाव र संस्कारमा आमूल परिवर्तन आउन सक्छ। जस्तै- क्रोधलाई करुणामा, अशान्तिलाई शान्तिमा, हिंसालाई अहिंसामा, रोगलाई स्वस्थ्यतामा, निराशालाई आशामा, दरिद्रतालाई सम्पन्नतामा र असफलतालाई सफलतामा बदल्ने साधनाको नाम हो "जीवन दर्शन ध्यान" एकपल्ट अवश्य प्रयोग गरेर हेर्नुहोस र शास्वत सत्य जीवनको अनुभव गर्नुहोस्।

हाम्रो कार्यक्रम ७ दिनको रहने छ। कार्यक्रममा भाग लिन चाहनेले एउटा फर्म भर्नु पर्दछ। जुनसुकै जाति तथा वर्गले स्वेच्छापूर्वक सहयोग गरी कार्यक्रममा सहभागी बन्न सक्नु हुनेछ।

अतः तपाई हामीलाई समय दिनुहोस्
हामी तपाईलाई नयाँ जीवन दिने छौं।

धनुषकोटिधाम : एक सङ्क्षिप्त परिचय

धनुपकोटि धाम झापा जिल्लाको करिव विचभागमा रहेको सुरुङ्गा गा.वि.स. वार्ड नं. ८ मा अवस्थित छ। अनगिन्ति पर्वत श्रृङ्खलाहरूलाई भेदन गर्दै चुरेपर्वत श्रृङ्खलावाट फुत्त तराईको भावर प्रदेशमा निस्किएकी पवित्र गंगा कनकाई माईको पूर्वी काखमा अवस्थित यो धाम मनमोहक प्राकृतिक छटाले भरिपूर्ण छ। मिर्मिरेको आगमन सँगै प्रत्येक विहान तुमुलध्वनीका साथ शुभारम्भ हुने किरातेश्वर महादेवको आराधना, कनकाई नदीको निर्मल जलप्रवाह, चराहरूको चिरिविरी आवाज, नदीकिनारामा योगी र सन्यासीहरूको न्यासध्यान जस्ता धामका वैशिष्ट्यले जोकोहीलाई पनि शितलता र शान्ति प्रदान गर्दछन्।

श्री किरातेश्वर महादेव धनुपकोटि धामको नामकरणका सन्दर्भमा पं. आनन्दप्रसाद सिग्देल भन्नुहुन्छ- "यही अतिव सुन्दर र शान्त स्थानमा तपस्यारत अर्जुनलाई मार्नका निम्ति सुँगुर रूपधारी दानवले आक्रमण गर्न लाग्दा किरातेश्वर रूपधारी भगवान शिव र अर्जुन दुवैले एकसाथ प्रहार गरेका वाणवाट दानव मारिए पछि भगवान् शिवलाई चिन्न नसक्दा अर्जुन र किरातेश्वर रूपधारी भगवान शिववीच दानवलाई कसले मारेको हो भन्ने विषयमा विवाद उत्पन्न भयो। घमासान युद्धमा आफ्ना सवै वाणहरू गुमाई सकेपछि अर्जुनले धनु र तांदोमा शरीर फँसाएर धनुको टुप्पो (धनुपकोटि) ले शिवमाथि प्रहार गर्न पुगे र अन्ततः किरातेश्वर रूपधारी भगवान शिवलाई चिनेपछि अर्जुनले यसै ठाउँमा भुइमा घुँडा टेकेर शिवको सुन्दर स्तुती गरेकाले यो ठाउँको नाम धनुपकोटि धाम रहन गएको हो।"

वि.सं. २०६२ फागुन महिनावाट औपचारिक रूपमा विकास र विस्तार सुरु गरिएको यस श्री किरातेशवर महादेव धनुपकोटि धाममा मन्दिर, साधुसन्यासी विश्राम स्थल, भक्तजनका लागि आराम गृह निर्माण गरिदै छन् भने यस स्थानमा एक वृद्धाश्रमको स्थापना गर्ने कार्यको पनि प्रारम्भ गरिसकिएको छ।

अन्त्यमा, हामी सवै धर्मप्रेमी, प्रकृतिप्रेमी महानुभावहरूमा यस श्री किरातेश्वर महादेव धनुपकोटि धामको दर्शन गरी आध्यात्मि लाभ प्राप्त गर्नुहुन र प्रकृतिको अनुपम दृश्यावलोकन गरी कोलाहलपूर्ण र अशान्त जीवनवाट शान्ति र शितलता प्राप्त गर्नुहुन हार्दिक आमन्त्रण गर्दछौं।

श्री किरातेश्वर महादेव धनुपकोटिधाम
दोमुखा पूर्वीतट सुरुङ्गा-८, झापा

लेखकको परिचय

नाम	:	स्वामी कल्याण मित्र
जन्ममिति	:	२०१८/०३/१७
जन्मस्थान	:	शंखु नयाँपाटी काभ्रे
गुरु	:	पूजनीय स्वामी सचिदानन्द विशुद्धदेव
गुरुधाम	:	हंसदा योगाश्रम काभ्रे बनेपा
माता	:	मंगलमाया फैजु
पिता	:	रामबहादुर फैजु
शिक्षा	:	बी.कम. (२०४०)
ठेगाना	:	महा विशुद्ध करुणाकर आश्रम शंखु काभ्रे (विशुद्ध दिव्यधाम)
संस्था	:	चरित्र निर्माण संघ
संलग्नता	:	

- विश्व शान्ति ध्यानकेन्द्र
  किराँतेश्वर महादेव धनुषकोटि धाम
  सुरुङ्गा-८, झापा
- महर्षि सचिदानन्द योगाश्रम
  कञ्चनपुर महाकाली
- सचिदानन्द योगाश्रम, दाङ (बिजौरी)

आवरण सज्जा : कुलेन्द्र मैनाली, सुरुङ्गा-५, झापा
मुद्रण : जनता अफसेट प्रेस, सुरुङ्गा, झापा,
फोन ०२३-५५०१५०, मो.९७४२६०३२७०